




PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN TRAS REPARACIÓN DEL MANGUITO ROTADOR

CS

FASE DE MÁXIMA PROTECCIÓN: 0-6 SEMANAS	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none">• Proteger el tendón reparado.• Disminuir el dolor y la inflamación.• Evitar la rigidez de la cintura escapular.• Recuperar progresivamente las amplitudes articulares del hombro de manera pasiva y limitada.
INMOVILIZACIÓN (Durante las 6 semanas)	<p>Cabestrillo en abducción de unos 30º</p> 
A PARTIR DE LA 3ª SEMANA	<p>Ejercicios pendulares</p>  <p>Con el tronco inclinado hacia delante, en pequeños círculos lentos. Pueden realizarse 2-3 veces al día durante 5 minutos.</p> <p>Tracciones y traslaciones suaves de la articulación glenohumeral</p> 

PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN TRAS REPARACIÓN DEL MANGUITO ROTADOR

FASE DE MÍNIMA PROTECCIÓN: 6-12 SEMANAS	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"> • Continuar con medidas analgésicas si precisa. • Aumentar las amplitudes articulares del hombro de manera activa para evitar la atrofia muscular. • Reincorporar paulatinamente el hombro en las actividades de la vida diaria.
INMOVILIZACIÓN	<p>Retirada del cabestrillo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se reincorporará a las actividades de alimentación, de higiene y de vestirse. • No levantar pesos superiores a 2 kg.
A PARTIR DE LA 6ª SEMANA	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <p>Movilización autoasistida con flexión.</p>  <p>Entrelace las manos y levante los brazos por encima de la cabeza. Se puede hacer sentado o acostado.</p> </div> <div style="width: 48%;"> <p>Movilización autoasistida con palo de reeducación.</p>  <p>Levantar por encima de la cabeza.</p> <p>Movimientos laterales con los codos pegados al cuerpo.</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 20px;"> <div style="width: 48%;"> <p>Movilización autoasistida con poleas.</p>  </div> <div style="width: 48%;"> <p>Movilización activa libre de rotación externa.</p>  </div> </div>

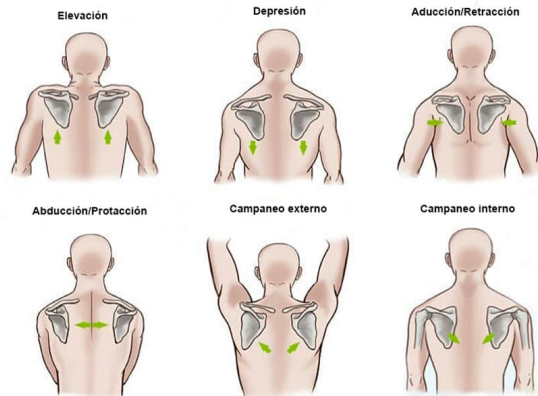
PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN TRAS REPARACIÓN DEL MANGUITO ROTADOR

CS

FASE DE MÍNIMA PROTECCIÓN: 6-12 SEMANAS

**A PARTIR DE LA
6ª SEMANA**

Activación de la musculatura escapulo-torácica.



Propioceptivos y activos libres en decúbito supino.

(Con el hombro en flexión de 90º dibuje con el dedo figuras, números o letras)



**A PARTIR DE LA
8ª SEMANA**

Isométricos de rotadores internos.



PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN TRAS REPARACIÓN DEL MANGUITO ROTADOR

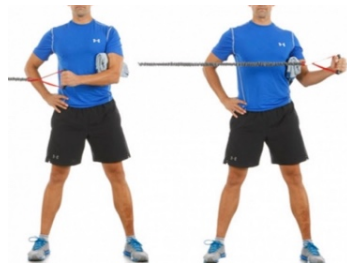
CS

FASE DE FORTALECIMIENTO Y PROPIOCEPCIÓN > 12 SEMANAS

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fortalecer la musculatura implicada.
- Conseguir la ejecución de las actividades de la vida diaria sin dolor ni compensaciones.
- Capacitar, si procede, para la actividad laboral y/o la práctica deportiva.

INICIO DE EJERCICIOS ISOTÓNICOS Y CONTRA RESISTENCIA PROGRESIVA USANDO BANDAS ELÁSTICAS:



Con el brazo pegado al cuerpo, colocar una toalla entre codo y tronco.



“Abrazo del oso”, empujar hacia delante con los codos semiflexionados y con los hombros en ligera abducción y rotación interna.



Flexionar los codos hacia atrás y aproximar las escápulas.



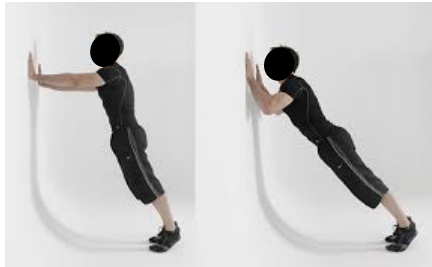
Bíceps y tríceps con bandas elásticas y, opcionalmente, pueden potenciarse también usando mancuernas.

PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN TRAS REPARACIÓN DEL MANGUITO ROTADOR

CSL

FASE DE FORTALECIMIENTO Y PROPIOCEPCIÓN > 12 SEMANAS

EJERCICIOS DE CADENA CINÉTICA CERRADA



Flexiones en pared, tiene que aumentarse progresivamente la inclinación hasta llegar a realizarlas en posición de cuadrupedia.

Estabilizaciones rítmicas en posición cuadrúpeda. Desplazando el tronco hacia delante y un lado y volviendo atrás.

* Según la actividad laboral o deportiva del paciente, se prolongará esta fase con los ejercicios propuestos pero aumentando su resistencia, reentrenando el gesto deportivo e incluyendo ejercicios específicos y polimétricos.

